

■ भांग-गांजा करते हैं बुद्धि का नाश

■ सौंदर्य और स्वास्थ्य...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

मई 2016 | वर्ष-5 | अंक-6

मूल्य
₹ 20

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

नशा मुक्ति
विशेषांक

नशे का करें नाश



धन्यवाद मध्यप्रदेश



आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्री वास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

- में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

- (1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele
- (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

सेहत एवं सूरत

मई 2016 | वर्ष-5 | अंक-6

प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसाई
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विविधक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

फोटोग्राफर - सार्थक शाह

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



10

शराब से मुक्ति



11

आसानी से छोड़
सकते हैं
धूम्रपान



13

मोटापे को
भगाएं दूर



16

बच्चों के स्वास्थ्य
के लिए होम्योपैथी
चिकित्सा



24

आप भी चाहेंगी सुंदर
दिखना



26

हठों का
कालापन दूर
करने के उपाय



31

फलों का राजा
है आम

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथी दिवस पर विज्ञान भवन नई दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथी कनवेंशन

9-10 अप्रैल 2016, नई दिल्ली



शुभारंभ करते हुए केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक तथा अन्य अतिथिगण



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी का अभिवादन करते हुए डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. संदीप नरवडकर, डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा अन्य होम्योपैथी चिकित्सक



डॉ. हैनीमैन की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. एस.एम. सिंह, डॉ. आर.के. मनचंदा तथा अन्य होम्योपैथी चिकित्सक



विश्व होम्योपैथिक दिवस पर लोगो का विमोचन करते हुए अतिथिगण

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें, और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



...तभी स्वस्थ होगा समाज

मत पालो कुंटाएं मन में,
मत पालो अवसाद।
मन को मुक्त तनाव से रखना,
मादक द्रव्य से बचकर रहना।
कुंटा अवसाद, तनाव, ईर्ष्या इनमें से कोई
भी एक विकार अगर है तो वो और दूसरे
कई विकारों को और बुरी आदतों को जन्म
दे देते हैं। आज के परिपेक्ष्य में युवा पीढ़ी
इन्हीं सब विकारों के, व्यसनों की चपेट में
आते जा रही है, कुछ ने इसे स्टेटस सिंबल
समझ लिया है और कुछ अपनी
महत्वाकांक्षाओं को पूर्ण न होते देख इन
व्यसनों के गिरफ्त में आ जाते हैं, ऐसे में
हर व्यक्ति, परिवार व समाज का नैतिक
दायित्व है कि भ्रमित युवाओं को इन
विकारों से मुक्ति दिलाने में जी तोड़ कोशिश
करें, क्योंकि व्यसन मुक्त समाज ही देश
की उन्नति में सहायक होगा।
तो आइए हम प्रण करें कि हम अपने
समाज को नशा मुक्त करें व स्वस्थ
समाज व देश का निर्माण करें...

डॉ. ए.के. द्विवेदी



स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

मानसिक स्थिति को बदल देनेवाले रसायन, जो किसी को नींद या नशे की हालत में ला दे, उन्हें नारकोटिक्स या ड्रग्स कहा जाता है। मॉर्फिन, कोडेन, मेथाडोन, फेन्टाइनाइल आदि इस कैटेगरी में आते हैं। नारकोटिक्स पाउडर, टैबलेट और इंजेक्शन के रूप में आते हैं। ये दिमाग और आसपास के टिशू को उत्तेजित करते हैं। डॉक्टर कुछ नारकोटिक्स का इस्तेमाल किसी मरीज को दर्द से राहत दिलाने के लिए करते हैं। लेकिन कुछ लोग इसे मजे के लिए इस्तेमाल करते हैं, जो लत का रूप ले लेता है। नशा करने के लिए लोग आमतौर पर शुरुआत में कफ सिरप और भांग आदि का इस्तेमाल करते हैं और धीरे-धीरे चरस, गांजा, अफीम, ब्राउन शुगर आदि लेने लगते हैं।

कैसे बनते हैं ड्रग्स

नैचरल नारकोटिक्स ओपियम पॉपी (अफीम) के कच्चे दानों से तैयार होते हैं। मॉर्फिन, कोडेन और मेथाडोन नैचरल नारकोटिक्स हैं। मॉर्फिन सल्फेट जैसे सिंथेटिक नारकोटिक्स का इस्तेमाल डॉक्टर दवा के रूप में करते हैं। मांसपेशियों में असहनीय दर्द होने पर डॉक्टर इसका इंजेक्शन लगाता है। कोडेन में ओपियम पॉपी की मात्रा कम होती है। मेथाडोन में पेन किलर का गुण होता है, इसलिए हेरोइन के अडिक्ट को विकल्प के रूप में इसे दिया जाता है। यह हेरोइन लेने की इच्छा और उसे छोड़ने के बाद होने वाले बुरे असर को खत्म कर देता है।



नशे का करें नाश



नशा करने वाले को कैसे पहचानें?

अगर आपका बेटा, बेटी, परिवार का कोई सदस्य या दोस्त नशीली दवाओं सेवन कर रहा हो तो नीचे दिए गए लक्षणों से आप उसकी आदत को पहचान सकते हैं।

- खाने के तौर तरीकों में बदलाव, खासकर भूख ना लगना
- अस्वस्थ लगना, लाल आंखें, त्वचा का रंग फीका पड़ना
- सफाई ना रखना - स्नान नहीं करना, बाल नहीं, धोना, दांत साफ नहीं करना
- याददाश्त की कमजोरी
- एकाग्रता में कमी
- एक ही जगह पर मन ना लगना
- आक्रामक, हिंसक और चिंतित होना

- धोखा देना, झूठ बोलना, चोरी या जालसाजी करना
 - पुराने दोस्तों के साथ वक्त ना बिताना
 - दिशा विहीन होना
 - आत्मविश्वास की कमी, स्वास्थ्य की फिक्र ना करना
 - शरीर की उर्जा की कमी
 - नींद में बदलाव
- ड्रग का सेवन करने वाले ड्रग्स से जुड़ा सामान अपने बैग, बाथरूम, बैडरूम, दरवाजा या कार में रखते हैं। इस सामान में कई चीजें शामिल होती हैं, जैसे -
- सिगरेट रोलिंग पेपर और रोलिंग व्हील
 - बबली या टूटी बोतल का उपरी हिस्सा

- पावडर, गोलियां व पौधे
- ऐश ट्रे या पॉकेट में पाउडर, पत्तियां या बीज
- फ्लेवर्ड तंबाकू

अगर आपको ये शंका है कि आपका बच्चा नशीली दवाओं का सेवन कर रहा है, तो सबसे पहले अपने बच्चे को ड्रग्स से दूर रखने के लिए आप उसके साथ ईमानदारी और अच्छा रवैया अपनाएं। जब आप दूर हों, तो उसके दोस्त, दोस्तों के रहन सहन और आदतों की जानकारी लें और लगातार उनसे संपर्क में रहें। जिन बच्चों पर दिन भर किसी का ध्यान नहीं रहता, वो कब घर में आते और जाते हैं, इसका कोई ध्यान नहीं रखता, तो ऐसे बच्चों में नशीली दवाओं के सेवन का ज्यादा खतरा होता है।

बुरा होता है असर

- ड्रग्स नर्वस सिस्टम को सुस्त कर देते हैं। इनके इस्तेमाल से दर्द और दूसरी समस्याएं जड़ से खत्म नहीं होतीं। बस थोड़े समय के लिए इनसे राहत मिलती है। लेकिन कुछ लोग इनके आदी हो जाते हैं और उन्हें नशे की लत लग जाती है।
- नशे के शिकार आदमी के काम करने की क्षमता कम होती जाती है। नशे के चक्कर में लोग घर-बार बेच डालते हैं और समाज से उनका नाता टूट जाता है। नशे के लिए लोग गैरकानूनी काम कर डालते हैं और जेल भी चले जाते हैं।
- नशे के लिए कई ऐसी चीजों का सेवन करते हैं, जिससे उन्हें कई तरह के इन्फेक्शन हो जाते हैं। इस्तेमाल किया हुआ इंजेक्शन लगाने से एचआईवी, हेपटाइटिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।



नारकोटिक्स एनोनिमस

नारकोटिक्स एनोनिमस एक सेल्फ हेल्प ग्रुप है। ड्रग्स पर काम करने वाली सभी संस्थाओं की सलाह है कि ड्रग्स के शिकार लोगों के लिए इलाज और पुनर्वास के साथ-साथ एनए की मीटिंग अटैंड करना जरूरी है। इसके लिए कोई फीस नहीं वसूली जाती और नशे के शिकार शख्स की पहचान छुपाकर रखी जाती है। मीटिंग के दौरान पुराने मेंबर अपने अनुभवों के आधार पर नए मेंबरों का विश्वास बंधाते हैं। सदस्यों को हमेशा 12 स्टेप्स याद रखने और कई सावधानियां बरतने को कहा जाता है, जैसे उस जगह से कभी न गुजरें, जहां नशा किया हो। उस शख्स से कभी न मिलें, जो आपके साथ नशा करता था। अगर नशे की तलब महसूस हो और आपके कदम फिसल रहे हों तो फौरन एनए के किसी मेंबर से बात करें।



**नशा कैसा भी हो, बुरा ही होता है।
बर्बादी का दूसरा नाम है नशा,
इसलिए जरूरी है कि इंसान नशे
से दूर रहे और अगर लत लग ही
जाए तो पूरी कोशिश कर इसके
चंगुल से आजाद हो जाए। ऐसा
करना मुश्किल जरूर है।**

कैसे होता है इलाज

कराते हैं खास थेरपी

ड्रग्स की लत से पीड़ित शख्स में कई बुरी आदतें भी आ जाती हैं, जिस वजह से लत छोड़ने में दिक्कत आती है। ऐसे में उन्हें कुछ थेरपी कराई जाती है, जैसे कि आर्ट, डांस, ड्रामा, म्यूजिक, राइटिंग थेरपी आदि। इनके जरिए मरीज का मन बुरी आदतों से दूर होता है। मरीज को पार्को में बच्चों की तरह खिलाया जाता है और पिकनिक आदि कराई जाती है। इससे उनमें नजदीकियां बढ़ने लगती हैं और समाज के प्रति उनकी नाराजगी खत्म होने लगती है।

बांटते हैं अनुभव

मरीजों की एक-दूसरे से बातचीत कराई जाती है ताकि उन्हें अपने बारे में दूसरों से चर्चा करने का मौका मिले। वे बताते हैं कि नशे की वजह से उन्होंने क्या गंवाया। इससे उनके मन का बोझ दूर होता है।

दवा का रोल सीमित

नशे के शिकार के इलाज के लिए दवा की भूमिका सीमित है। किसी-किसी रिहैबिलिटेशन सेंटर पर दवा के बिना (ठंडे पानी से स्नान और विश्राम) से इलाज किया जाता है। इसके बाद क्रोध करना, उलटी आना, अनिद्रा, व्याकुलता आदि लक्षणों के आधार पर दवा दी जाती है। कहीं-कहीं विकल्प के रूप में अवैध ड्रग्स की जगह मान्यता प्राप्त दवाएं दी जाती हैं। ऐसी दवाएं किसी डॉक्टर की देख-रेख में ही दी जाती हैं।

कितना समय लगता है

रिहैबिलिटेशन सेंटर्स में 3 से 9 महीने के कोर्स हैं। इसके बाद मरीज को एक से डेढ़ साल तक लगातार संपर्क बनाए रखने की सलाह दी जाती है।

**जब भी नशे की
तलब लगे और
आप काबू खोने
लगे, किसी-न-
किसी बहाने
खुद को दो
मिनट के लिए
दूसरे कामों में
लगा लें। इससे
आपके इरादे
बदल जाएंगे।**

जब वीकेंड पर उनके दोस्त चहल-पहल भरे मॉल का रुख करते हैं, तब 20 वर्षीया महक मेहता (बदला हुआ नाम) दिल्ली की उस गली की ओर अपने कदम बढ़ा लेती हैं, जिसे 'हैशर्स स्ट्रीट' के नाम से जाना जाता है। उनके हमसफर हैं इतालवी नक्काशी वाली खूबसूरत चिलम और वीड क्रशर। तरह-तरह की हशीश या चरस बेचने वाली दुकान स्मोकर्स कॉर्नर पर पहुंचकर वे हैश ऑयल के नए जायकों का जायजा लेती हैं, फिर केरला गोल्ड (शुद्ध हशीश) में अपनी पसंद का पलेवर मिलाकर चिलम भरती हैं और पलभर में मीनी गंध वाले मादक गाढ़े धुएं में रम जाती हैं। विशेषज्ञों की मानना है कि इसकी लत लग जाने से व्यक्ति की याददाश्त चली जाती है। खासकर युवा वर्ग को इससे बचना होगा। स्वयं को बचाने का सबसे बेहतर तरीका होगा कि इस तरह के मादक पदार्थों का सेवन करने वाले मित्रों से दूरी बनाते जाएं साथ में उसे भी इसकी वास्तविकता से अवगत कराएं।



याददाश्त को कमजोर करती है हशीश



दि ल्ली यूनिवर्सिटी में सेकंड ईयर की आर्ट स्टुडेंट महक कहती हैं, 'जब तक मैं हशीश के सुस्वर में न आऊं, तब तक अगले हफ्ते के तनाव को झेलने के बारे में सोच भी नहीं सकती। कश लगाना आरामदायक और प्रेरणादायक दोनों ही है।' अकेले महक ही नहीं, देशभर में नई पीढ़ी का एक बड़ा वर्ग चरस और गांजे के कश में मदहोश झूम रहा है। कैंपस हो या नाइटक्लब या पार्टी, चरस और गांजा आज 'कूल' होने का पर्याय है। चरस और गांजे की किस्मों एम्सटर्डम ड्रिम, मलाना क्रीम और बॉम्बे ब्लैक जैसे नाम युवा पीढ़ी की जुबान पर हैं और जेब में चिलम और रोलिंग पेपर। मुंबई के एक अस्पताल में सोशल साइकिएट्रिस्ट कहते हैं, 'चरस तो मिंट और चॉकलेट की तरह आम हो गई है; यहां तक कि 12 साल के बच्चे भी मनोरंजन के लिए इसके नशे में डूब रहे हैं। इस शौक का प्रकोप इस कदर फैल रहा है कि मुंबई के विले पार्ले, दादर और नवी मुंबई जैसे पुरातनपंथी इलाकों में भी इसने अपना शिकजा जमा लिया है।'

हशीश या चरस एक किस्म का पौधा होता है।

तकरीबन दो फीट ऊंचे इन पौधों की पत्तियों को सुखाकर उससे हशीश बनाई जाती है। और फिर इसे पाइप या फिर कागज में भरकर सिगरेट की तरह पिया जा सकता है। इससे नशा चढ़ता है, उनींदापन भी आता है, लेकिन कोकीन की तरह मतिभ्रम नहीं होता। इसलिए नौजवान पीढ़ी में यह काफी लोकप्रिय नशा है।

इसके समर्थन में एक दलील यह दी जाती है कि यह 'सिगरेट से ज्यादा सुरक्षित' होती है। इसकी लत नहीं लगती और यह 'भारत की आध्यात्मिक परंपरा' का हिस्सा है। लेकिन हशीश से अकसर व्यवहार संबंधी गड़बड़ियां पैदा हो जाती हैं और याददाश्त को नुकसान पहुंचाने का खतरा रहता है। परीक्षा में खराब प्रदर्शन करने वाले और कमजोर याददाश्त वाले इसके शिकार कई बच्चों का इलाज कर चुके डॉक्टर कहते हैं कि इसके खतरनाक असर को नजरअंदाज किया जाता है लेकिन इसका खतरा सेवन करने वाले को ही होता है क्योंकि बाकी नुकसानदायक चीजों की तरह इसे छोड़ने के बाद इसके प्रत्यक्ष लक्षण महसूस नहीं होते।



भांग और गांजे पर हुए एक शोध से पता चला है कि भांग का नशा करने वालों की बुद्धि का सही तरीके से विकास नहीं हो पाता है और तो और इनका सेवन करने पर अचल मंद पड़ जाती है, जिसकी भरपाई फिर कमी नहीं हो पाती है।

भांग-गांजा करते हैं बुद्धि का नाश

गांजा

एक मादक पदार्थ (ड्रग) है जो गांजे के पौधे के पौधे से भिन्न-भिन्न विधियों से बनाया जाता है। इसका उपयोग मनोसक्रिय मादक के रूप में किया जाता है। मादा भांग के पौधे के फूल, आसपास की पत्तियाँ एवं तनों को सुखाकर बनने वाला गांजा सबसे सामान्य (कॉमन) है। कारखानों में इनकी पुष्पित शाखाओं को बारंबार उलट पलट कर सुखाया और दबाया जाता है। फिर गाँजे को गोलाकार बनाकर दबाव के अंदर कुछ समय तक रखने पर इसमें कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं, जो इसे उल्कृष्ट बना देते हैं। अच्छी किस्म के गाँजे में से 15 से 25 प्रतिशत तक रेजिन और अधिक से अधिक 15 प्रतिशत राख निकलती है।



भाँग

कैनाबिस के जंगली अथवा कृषिजात, नर अथवा नारी, सभी प्रकार के पौधों की पत्तियों से भाँग प्रायः तैयार की जाती है। पुष्पित शाखाएँ भी कभी साथ में मिली पाई जाती हैं, परंतु नीचे की पुरानी और निष्क्रिय पत्तियाँ संग्रह के समय छोड़ दी जाती हैं। तैयार करते समय पत्तियों को बारी बारी से धूप और ओस में रखते हैं और सूख जाने पर इन्हें दबाकर रखते हैं। उत्तरी भारत के सभी प्रदेशों एवं मद्रास में, जंगली पौधों से, हलके दर्जे की भाँग तैयार की जाती है। भाँग, सिद्धि, विजया, सब्जी तथा पत्ती आदि नामों से यह प्रसिद्ध है।



ये नतीजे न्यूजीलैंड में लगभग 1000 लोगों पर किए गए अध्ययन पर आधारित है। शोधकर्ताओं के एक अंतरराष्ट्रीय दल ने पाया कि जो नौजवान 18 वर्ष से कम उम्र में भांग का नशा करने लगते हैं, इस नशे की वजह से उनकी बुद्धि का विकास बुरी तरह प्रभावित होता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि इस शोध से इस मामले पर भी प्रकाश पड़ सकता है कि ड्रग्स लेने वाले लोग अक्सर जीवन में असफल क्यों रहते हैं। इस अध्ययन के अंतर्गत शोधकर्ता दो दशक से अधिक समय से न्यूजीलैंड के ड्यूनडिन इलाके में रहने वाले भांग तथा गांजे का सेवन करने वाले

कुछ लोगों पर नजर रख रहे थे। इनमें से कई युवाओं से शोधकर्ताओं ने तब बात की थी जब वो भांग का नशा नहीं करते थे। इसके बाद शोधकर्ताओं ने उनसे दोबारा कई साल बाद बात की जब वो भांग का नशा करते थे। शोधकर्ताओं ने जब इन लोगों की शिक्षा का जायजा लिया तो पाया कि जो नौजवान गांजे का नशा करते हैं, उनकी शिक्षा काफी कम रही है जिसकी वजह है कि उनकी बुद्धि ज्यादा विकसित नहीं हो पाई। यही नहीं, शोधकर्ताओं ने पाया कि इन कम उम्र में नौजवानों ने जितना ज्यादा नशा किया, उनकी बुद्धि उतनी ही मंद होती गई और नशा छोड़ने पर भी उनकी बुद्धि का विकास नहीं हो पाया।



शराब पीना बंद कर देना और शराब के शरीर से बाहर निकलने (शराब के उतरने) तक का इंतज़ार करना ही खुद को संयम में रखने तथा शराब के नशे से बचने का एकमात्र रास्ता है, इसमें कई घंटे लग सकते हैं। शराब के नशे का कोई तुरंत इलाज नहीं है, हालांकि स्वयं को सचेत, घबराहट मुक्त और शरीर से शराब को आसानी से निकालने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। ये सब कुछ कैसे करें, इसे सीखने के लिए लेख को आगे पढ़ें।

शराब से मुक्ति

खुद को नशामुक्त और संयम में रखने के लिए शराब छोड़ना ही सर्वप्रथम उपाय है। आदर्श रूप से, आपको रात्रि प्रारंभ होने के पहले ही छोड़ देना चाहिए ताकि आपको सोने से पहले अधिक से अधिक समय मिले सके और आप समय से घर भी पहुँच जायें। इसका मतलब यह नहीं है कि आप शराब से बियर पीने लगे। शराब से बने हुये जो भी पेय आप पी रहे हैं उन्हें भी छोड़ दें और शराब के स्थान पर पानी मिलायें।

कुछ खाएं

अगर आप खाली पेट पीते हैं तो यह नशा चढ़ने का एक कारण बन सकता है क्योंकि कि पेट में कुछ न होने के कारण शराब अवशोषित नहीं हो पाती है। शराब पीने से पहले कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का सेवन करें जो शराब को अवशोषित करने में पेट की मदद करता है और जी मचलाने को भी कम करता है।

पानी का सेवन करें

शराब शरीर में निर्जलीकरण को बढ़ाती है इसलिए यह आवश्यक है कि आप अधिक से अधिक मात्रा में पानी का सेवन करें। शराब के एक प्याले के बाद एक प्याला पानी अवश्य पीयें। इस तरह शराब के बीच-बीच में पानी का सेवन करने की आदत से सिर्फ आपकी शराब पीने की मात्रा ही कम नहीं होती बल्कि यह आपके शरीर में तरल के संतुलन को बनाए रखने तथा अगले दिन हैंगओवर को रोकने में भी मददगार होती है।

कॉफी का सेवन करें

कॉफी पीयें। कॉफी से बने हुए पेय शराब के नशे को कम

नहीं करते हैं, लेकिन शराब के नशीले प्रभाव के विरुद्ध अवश्य काम करते हैं तथा आपको सचेत बनाते हैं। याद रहे कि कॉफी तथा शराब दोनों ही शरीर के निर्जलीकरण को बढ़ाती हैं इसलिए साथ में पानी का भी सेवन करें।

अगर ज्यादा देर तक जागने कि आवश्यकता न हो तो कॉफी का सेवन न करें। अगर रात ज्यादा हो जाये तो कॉफी न पियें और उसके बदले पानी पीयें और फिर सोने जायें। इस बात पर ध्यान दें कि हो सकता है कॉफी के पश्चात आप स्वयं को ज्यादा संयम में महसूस करें, लेकिन कॉफी किसी भी प्रकार की शारीरिक क्षमता या फिर निर्णय लेने की क्षमता को नहीं बढ़ाती है।

ठंडे पानी से नहायें

ठंडा पानी पड़ने के बाद शरीर में तुरंत ही चुस्ती भर देता है और शरीर को सचेत भी बना देता है। अगर आपको उल्टी आती हो या फिर शराब की वजह से होने वाली विषाक्तता की शिकायत हो तो ठंडा पानी लेने से बचें, क्योंकि शराब पहले ही शारीरिक तापमान को कम कर देता है।

अच्छी नींद लें

अच्छी तरह भोजन करने तथा पानी पीने के बाद, पूरी रात अच्छी नींद लेने से शराब का नशा कम हो जाता है और आपका शरीर नियंत्रण में आ जाता है। ध्यान रहे कि आप पूरी नींद (कम से कम 8 घंटे) लें। अपनी रात्रि की योजना इस तरह से बनायें ताकि अगले दिन उठने से पहले आप एक अच्छी नींद ले सकें।

नशे की हालत में सोने से पहले हमेशा एक गिलास पानी अवश्य पीयें और अगर आपको शराब के अगले दिन सिर दर्द होने की आदत हो तो एक आइबुफेन लें।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक एक साल में करीब 54 लाख लोगों की तम्बाकू के इस्तेमाल से मौत हो जाती है। कई लोग कामकाज सम्बंधी तनाव और दोस्तों के दबाव के चलते धूम्रपान की आदत को अपना तो लेते हैं पर वह इस चक्रव्यूह में इस तरह घिर जाते हैं कि उनमें से ज्यादातर के लिए इस लत से छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। धूम्रपान छोड़ना बहुत मुश्किल है। इसके लिए प्रबल इच्छाशक्ति और प्रयासों की ज़रूरत होती है। इसको छोड़ने के अनेक प्रभावशाली नुस्खे हैं, जिनमें से कुछ हम आपके लिए लाए हैं-

आसानी से छोड़ सकते हैं धूम्रपान



अ जवाइन 100 ग्राम के साथ 100 ग्राम मोटी सौंफ और 60 ग्राम काला नमक बारीक करके पीस लें और दो नींबू का रस निचोड़ कर अच्छी तरह से मिला लें। रात भर अलग रखने के बाद दूसरी सुबह मिश्रण को तवे पर धीमी आंच पर भून लें और हवा बंद डिब्बे में बंद करके रख दें। मिश्रण पर पानी छिड़क कर छोटी गोलियां भी बना सकते हैं। जब आपको धूम्रपान की इच्छा हो तभी एक गोली चबा लें या फिर एक छोटा चम्मच इस पाउडर का लें। धूम्रपान की इच्छा को कम करने के लिए आप इसे दिन में 4-6 बार ले सकते हैं।

- सिगरेट, लाइटर और ऐश ट्रे को अपने से बहुत दूर रखें। उसको ऐसे स्थान पर रखें जहां पर वह आसानी से न मिल सके।
- अपने दिमाग को किसी अच्छे और मन पसंद के कामों में लगाएं। जब आप सिगरेट छोड़ दे तब ऐसे काम करें जो आपको खुशी देते हों।
- जिस दिन आप धूम्रपान छोड़ने की सोंचे, आप अपने को उसी दिन पूरी तरह से व्यस्त रखें। जब छोड़ने पर शुरू में इच्छा हो तो आप कुछ देर रुक जाएं। इस दौरान आप कोई ऐसा कार्य करने लगे जो आपको पसंद हो, जैसे किसी प्रिय मित्र से बातों में व्यस्त हो जाएं।

- अपने परिवार और दोस्तों के बीच में हर किसी को बताएं कि आपने सिगरेट पीना छोड़ दिया है। दोस्त और परिवारजन अक्सर इन सब मामलों में बहुत सपोर्ट करते हैं। अगर आपके घर में भी सिगरेट पीने की आदत किसी को है, तो उसे भी अपने साथ सिगरेट छोड़ने के मुहिम में शामिल कर लें। अकेले रहने से बेहतर है कि थोड़ा सा टीम एफर्ट कर लिया जाए।

- सिगरेट छोड़ने पर कुछ वापसी लक्षण जैसे, सिदर्द, बेचैनी, जी मिचलाना, थकान, भूख लगना और खराब लगना हो सकता है। यह लक्षण आपके शरीर द्वारा ज्यादा नीकोटीन लेने की वजह से हो सकता है। आपके शरीर को 2-4 हफ्ते लग जाएंगे इस आदत को छोड़ने में।

जब तक आप इस आदत को ठीक न कर सकें तब तक निम्नलिखित तरीकों को अपनाएं -

- लो-टार और नीकोटीन वाली सिगरेट लें।
- सिगरेट को बिल्कुल आखिर तक न पिएं। सिगरेट के कम कश लें।
- सिगरेट पीते वक्त अंदर सांस न लें।
- प्रत्येक दिन कम सिगरेट पिएं।

आंव आने से न घबराएं

जब आंव आने का रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसे घबराना नहीं चाहिए, बल्कि इसका इलाज सही तरीके से करना चाहिए। इस रोग का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से किया जा सकता है।



आंव रोग से पीड़ित व्यक्ति का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार

- इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को कुछ दिनों तक सफेद पेटे का पानी, खीरे का रस, लौकी का रस, नींबू का पानी, संतरे का रस, अनानास का रस, मठु तथा नारियल पानी का अपने भोजन में उपयोग करना चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों तक अपने भोजन में फलों का सेवन करना चाहिए। इसके बाद कुछ दिनों तक फल, सलाद और अंकुरित पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसके कुछ दिनों के बाद रोगी को सामान्य भोजन का सेवन करना चाहिए।
- इसके अलावा इस रोग का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को एनिमा क्रिया करनी चाहिए ताकि उसका पेट साफ हो सके।
- रोगी के पेट पर सप्ताह में 1 बार मिट्टी की गीली पट्टी करनी चाहिए तथा सप्ताह में 1 बार उपवास भी रखना चाहिए।
- आंव रोग से पीड़ित रोगी को घबराना नहीं चाहिए। रोगी को अपना उपचार करने के साथ-साथ गर्म पानी में दही एवं थोड़ा नमक डालकर सेवन करना चाहिए।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन सुबह तथा शाम को मद्ध पीना चाहिए। इस प्रकार से रोगी का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से करने से आंव रोग ठीक हो सकता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी का कमी न हों क्योंकि शरीर में पानी की कमी के कारण कमजोरी आ जाती है।
- आंव रोग से पीड़ित रोगी को नारियल का पानी और चावल का पानी पिलाना काफी फायदेमंद होता है।

जब किसी व्यक्ति की पाचनशक्ति कमजोर पड़ जाती है तो उस व्यक्ति का पाचक अग्नि भी कमजोर हो जाती है जिसके कारण भोजन के रस का सार पककर लेस के रूप में मल के साथ बाहर निकलने लगता है और व्यक्ति को आंव का रोग हो जाता है।

आंव रोग होने का लक्षण

जब आंव आने का रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो इसके कारण व्यक्ति के मल के साथ एक प्रकार का गाढ़ा तेलीय पदार्थ निकलता है। आंव रोग से पीड़ित मनुष्य को भूख भी नहीं लगती है। रोगी को हर वक्त आलस्य, काम में मन न लगना, मन बुझा-बुझा रहना तथा अपने आप में साहस की कमी महसूस होती है।

डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय



- रेटिना की जाँच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

मोटापे को भगाएं दूर

ओबेसिटी (मोटापा) क्या है? ओबेसिटी वह स्थिति होती है जब व्यक्ति का वजन आवश्यकता से अधिक हो जाता है तथा शरीर पर बहुत अधिक मात्रा में वसा (फैट) जमा हो जाती है। ओबेसिटी को व्यक्ति के बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आई) द्वारा नापा जाता है। आपके वजन (किलोग्राम में) को आपकी लम्बाई (मीटर में) से विभाजित करके बी एम आई की गणना की जाती है। वे व्यक्ति जिनका बी एम आई 25-29 होता है वे ओवरवेट (आवश्यकता से अधिक वजन होना) कहे जाते हैं तथा वे व्यक्ति जिनका बी एम आई 30 से 40 के बीच होता है वे ओबेस (मोटे) माने जाते हैं।

ओबेसिटी के कारण जीवन के लिए दुःखदायक कई बीमारियाँ जैसे डायबिटीज़ (मधुमेह), दिल की बीमारी, कैंसर के कई प्रकार, स्ट्रोक आदि होने की संभावना रहती है। ओबेसिटी किसी भी उम्र में हो सकती है। अधिक कैलोरी ग्रहण करना तथा निष्क्रिय जीवन शैली ओबेसिटी के दो प्रमुख कारण हैं। कई तरह के घरेलू उपचारों का उपयोग करके तथा जीवनशैली में परिवर्तन करके ओबेसिटी को नियंत्रित किया जा सकता या इससे छुटकारा भी पाया जा सकता है।

ओबेसिटी में हेरिडिटी (अनुवांशिकता) भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हालाँकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए बाज़ार में वजन कम करने के उपचार उपलब्ध हैं, परंतु वे प्रभावी तथा सुरक्षित नहीं हैं। मोटापे को दूर करने के लिए निम्न घरेलू उपचारों को आजमाएं-

ग्रीन टी

ग्रीन टी वजन कम करने में बहुत प्रभावी है तथा वजन कम करने की औषधियों और डाइटिंग के बिना वजन कम करने में सहायक होती है। उत्तम गुणवत्ता की ग्रीन टी की पत्तियों को उबलते हुए पानी में डालें तथा इसे कुछ मिनट के लिए उबलने दें। इस ग्रीन टी को दिन में दो से तीन बार पीयें। कुछ ही दिनों में आप प्रभावी परिणाम देखेंगे।

एप्पल सीडर विनेगर और नींबू

एक छोटा चम्मच एप्पल सीडर विनेगर और एक चम्मच नींबू के रस को एक कप गुनगुने पानी में मिलाएं। दो से तीन महीने तक इस पानी को प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीयें। आप प्रभावी परिणाम देखेंगे क्योंकि पानी आपको हाईड्रेटेड (जल युक्त) रखेगा, एप्पल सीडर विनेगर आपकी मेटाबॉलिज्म (चयापचय) शक्ति को बढ़ाएगा और नींबू पानी का स्वाद बढ़ाएगा।

दिन की शुरुआत शहद से करें

एक चम्मच शहद लें तथा इसे एक गिलास गर्म पानी में मिलाएं। पानी के इस मिश्रण में एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। सुबह उठने के बाद खाली पेट इस पानी को पीयें। प्रभावी रूप से वजन कम करने के लिए इसे 2-3 महीने तक रोज पीयें।

गर्म पानी पीयें

यदि आपको ठंडा पानी पीने की आदत है तो इसके स्थान पर गर्म पानी पीने की आदत डालें। गर्म पानी आपके शरीर में संग्रहित वसा को दूर करने में सहायक होगा। भोजन के पश्चात गर्म पानी पीयें और इस बात का ध्यान रखें कि भोजन और पानी के बीच कम से कम आधे घंटे का अंतर हो। खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पीयें।

पुदीने की पत्तियाँ

पुदीना अपने पाचक गुणों के लिए जाना जाता है और पाचन में सहायक है। पुदीने की पत्तियों के रस को कुछ बूँदें गुनगुने पानी में मिलाएं और इसे अच्छे से मिलाएं। खाना खाने के आधे घंटे बाद इस मिश्रण को पीयें। यह पाचन में सहायक होगा तथा आपके चयापचय शक्ति को बढ़ाएगा और लम्बे समय तक वजन कम करने में सहायक होगा।

सौंफ

भूख कम करने के लिए सौंफ एक लोकप्रिय और बहुत पुराना घरेलू उपचार है। लगभग 6 से 8 सौंफ के दानों को एक कप पानी में कुछ मिनट तक उबालें। इस पानी से सौंफ के दाने निकाल दें तथा इस पानी को प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीयें। इससे आपकी खाने की इच्छा कम होगी।

घर में बना खाना खाएं

यह एक जाना माना तथ्य है कि नियमित तौर पर होटल, रेस्टोरेंट या रास्ते पर मिलने वाले खाद्य पदार्थ खाने से वजन बढ़ता है। घर में बना हुआ खाना खाएं जिसमें वसा और तेल कम होता है। अपने भोजन में हरी सब्जियाँ, फल और सब्जियाँ शामिल करें जो मोटापे से लड़ने में सहायक होंगी।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटोग, वेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

पहली विड: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghvanshidranun@yahoo.co.in



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व
ग्रायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कांचसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन, डाइबिटीज एजुकएटर एण्ड
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल वलीनिस्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा,
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
डॉक्टर कैलाश
हॉस्पिटल
ऑन पैरामेडिकल इन्फो
रम हॉस्पिटल
परदेसीय चौकर,
इन्दौर 0731 258331

Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बाध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्न केसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगमांश्रव के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2,
ओल्ड पलासिया (पलासिया
शाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrr@yahoo.com

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शाल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

- बाल्य रोग** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
• बच्चों की हिमिया हड्डिफ्रैक्चर, फेराब का रास्ता सही बगह न होना एवं आइकोप संबंधी सभी सर्जरी,
• दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
• नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा
लैटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
• पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
• कंट्रोल एवं तालु की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
• गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल क्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांघ 8 से 8 (एवं अषाईटपेट द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्था क्लीनिक, टॉवर चौगाहा, इन्दौर समय : सांघ 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / कैरियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में
रुकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और **सुखमय कामवाब जीवन** में आ रही
बाधाओं को सल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं
नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेंड
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौगाहा, इन्दौर
मोबा. **9826016592**

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक
91 / 2, नंद नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी

बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)
मो. **9993739579**

- चिकित्सा सुविधाएं** :- डेंटल एक्स-रे
- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
 - मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
 - अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
 - ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
 - आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
 - गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
 - सड़ हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
- मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक
डॉ. पंजवानी क्लीनिक
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com संपादक

ATS Mob: -9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)

Address- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accrnt@yahoo.com

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सर्पक करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

देखने में आता है की जब किसी को कैंसर होता है तो रोगी तो घबरा ही जाता है इसके अतिरिक्त रोगी के रिश्तेदार भी उसको 50 तरह की सलाह दे देते हैं.. और रोगी के परिजन यह समझ ही नहीं पाते की क्या किया जाए.



कैंसर के रोगी क्या गलती करते हैं?

को ई रिश्तेदार बताता है की फलानी जगह पर फलाने बाबा जी हैं जो चमत्कारी गोली दे कर कैंसर को सही कर देते हैं। और परिजन बाबा जी से गोली ले आते हैं। और कई माह तक चमत्कार की आस लगाए रहते हैं। जोकि होना ही नहीं होता।

पर तब तक काफी देर हो चुकी होती है और या तो रोगी स्वर्ग सिंघार जाता है और या तो कैंसर अपने भयानक स्वरूप में आ चुका होता है।

अँग्रेजी चिकित्सा में अधिकतम प्रयोग कीमो का होता है। कीमो आपके शरीर में कोशिका निर्माण को रोक देती है जिससे अच्छी कोशिकाएँ और कैंसर कोशिकाएँ दोनों ही बननी बंद हो जाती हैं। और जिस दिन कैंसर कोशिकाएँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं तो कीमो को बंद कर दिया जाता है।

आज कल अन्य कई प्रकार की कीमो भी उपलब्ध हैं। पर इनके दुष्प्रभाव काफी ज़्यादा हैं और ये बात डाक्टर भी मानते हैं।

आयुर्वेदिक उपचार में अँग्रेजी उपचार से बिल्कुल उल्टा होता है। आयुर्वेदिक उपचार से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जाता है और इस स्तर तक बढ़ा लिया जाता है जिससे की शरीर की प्रतिरोधक क्षमता खुद ही कैंसर को मारना आरंभ कर दे।

और यह प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना एक पूरी प्रक्रिया है जिसमें आहार, विहार एवं औषधियाँ सभी सम्मिलित हैं जिनका निर्धारण रोग एवं रोगी की स्थिति के अनुसार किया जाता है।

कोई एक निश्चित औषधि आयुर्वेद में नहीं बनी है जिसे लेते ही आपका कैंसर सही हो जाए। कैंसर

को नष्ट करने के लिए आपको पूरी प्रक्रिया से गुज़रना ही होगा जिसमें संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम एवं आयुषधियाँ शामिल हैं।

आयुर्वेद से कैंसर की चिकित्सा में 3 माह से लेकर 2 वर्ष तक का समय लग सकता है इसलिए रोगी को धैर्य के साथ उपचार लेना चाहिए। उपचार का प्रभाव रोगी को प्रथम 2 से 3 माह में ही नज़र आने लग जाता है किंतु इसका ये अर्थ बिल्कुल भी नहीं है की आप बीच में उपचार को बंद कर दें। उपचार पूरा लें। जब तक की कैंसर जड़ से समाप्त ना हो जाए... आपको समझ आ गया होगा की बाबा जी की गोली क्यों नहीं लेनी है।

कुछ केसों में आयुर्वेदिक और अँग्रेजी दोनों उपचार भी साथ साथ चल सकते हैं। इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560



सेक्स समस्याएं / विकार

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरंत सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बाँझपन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रिय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुंबई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेल्लिजयम, बुरुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्ज़रलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**

बच्चों के स्वास्थ्य के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

होम्योपैथिक उपचार, आमतौर पर, बच्चों के लिए, काफी सुरक्षित एवं कारगर माना जाता है, भले ही बच्चे कितने भी छोटे वयों न हों। बच्चे एलोपैथिक दवा या तम्बाखू इत्यादि के आदी नहीं होते इसलिए बच्चे होम्योपैथिक उपचार के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं यानि उनपर होम्योपैथिक दवा का अच्छा असर होता है।



हो म्योपैथिक उपचार बीमारी को जड़ से ठीक करता है, साथ ही साथ वह बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करता है। इस तरह चिकित्सा की यह पद्धति अच्छा स्वास्थ्य भी बहाल करती है। होम्योपैथिक गोलियां मीठी होती हैं जिसे बच्चे आसानी से ले सकते हैं; कभी कभी होम्योपैथिक दवाइयां पाउडर या तरल पदार्थ के रूप में भी दी जाती हैं जिसे लेने में भी बच्चों को कोई दिक्कत नहीं होती है। बच्चों के आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं जिनका उपयोग बच्चों पर आप घर में भी कर सकते हैं। बच्चों की आम समस्याएं, जिन्हें दूर करने में होम्योपैथी उपचार काफी सुरक्षित और प्रभावी होते हैं वे निम्न प्रकार के होते हैं-

- दमा
- बिस्तर गीला करना
- कान का संक्रमण, लगातार सर्दी खांसी, और टॉसिलाइटिस

- दांत का दर्द /दांत आते समय
- दस्त, पेट खराब और मोशन सिकनेस
- यह बचपन में होने वाले संक्रामक रोग जैसे खसरा, चिकनपोक्स, कण्ठमाला का रोग इत्यादि के लिए यह बहुत प्रभावी होता है।

बचपन में होने वाले कुछ सामान्य रोगों के लिए होम्योपैथिक उपचार

दांत आते समय या दांत दर्द में : दांत से सम्बन्धी समस्याओं में केमोमिला, कोफिया क्रूडा, केल्लेरिया-फोसफोरिका इत्यादि औषधियां प्रभावी होती हैं।

पेट का दर्द: बच्चों में पेट के ऐंठन या दर्द में निम्न औषधियां मसलन डायस्कोरिया , केमोमिला, कोलोसिंथ, मैग्नेशिया-फोसफोरिका, कुचला, फेरम-फोसफोरिकम इत्यादि निवारण में कारगर सिद्ध होती हैं।

खांसी और क्रौप में : एकोनाईटम-नेपेलस, स्पोजिया, एंटीमोनिअम-टरटारिकम इत्यादि औषधियां बच्चों में खांसी और क्रौप के उपचार में प्रभावकारी होते हैं।

अतिसार या दस्त : कोलोसिंथ, एलोज-सॉक्रेटन्स, आरसेनिकम-अलबम, नक्स-वोमिका इत्यादि औषधियां बच्चों में अतिसार या दस्त के लिए बहुत ही प्रभावकारी होती हैं।

चेतावनी

होम्योपैथिक उपचार बच्चों को आश्चर्यजनक रूप से फायदा पहुंचा सकता है। बच्चों में, आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं। अगर इलाज करने के बाद कुछ समय के भीतर वांछित प्रतिक्रिया देखने को नहीं मिलती तो समस्या गंभीर हो सकती है जिसके लिए आपको एक पेशेवर समाचिकित्सक से परामर्श करनी चाहिए।



एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफ़ेयर सोसायटी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथी चिकित्सा शिविर का संचालन

लाल ब्रिज से चितामन गणेश रेलवे क्रासिंग के सामने वाले क्षेत्र में
महाकाल ज़ोन मुखण्ड क्रमांक 162/1 उज्जैन



शुभारंभ करते हुए श्री मद् जगद्गुरु रामानुजाचार्य श्री 1008 श्री स्वामी जनार्दनाचार्य महाराज तथा अन्य अतिथिगण



श्री मद् जगद्गुरु रामानुजाचार्य श्री 1008 श्री स्वामी जनार्दनाचार्य महाराज जी का स्वागत करते हुए तथा होम्योपैथिक चिकित्सालय की जानकारी देते हुए डा. ए.के. द्विवेदी





सिंहस्थ 2016 की एक झलक



कोई आईआईटी या विदेश से पढ़ाई करके अच्छे पैकेज पर नौकरी करने के बजाए, संन्यासी का कठिन जीवन गुजारना पसंद करें ये बात सुनने में आपको अटपटी जरूर लग सकती है, लेकिन उज्जैन सिंहस्थ में कुछ संन्यासी ऐसे भी हैं जिनसे मिलने पर आप भी उनकी सादगी और वैराग्य के मुरीद हो सकते हैं हम आपको बताने जा रहे हैं सिंहस्थ में आए कुछ बहुत पढ़े- लिखे संन्यासियों के बारे में। जिन्होंने धर्म व संस्कृति के प्रचार-प्रसार के लिए सांसारिक जीवन को छोड़कर वैराग्य का रास्ता अपना लिया-

कोई II



महामंडलेश्वर देवी मा
शिवांगी नंद गिरी

शिक्षा-बी.ई. आर्किटेक्चर
कहां से हैं-उज्जैन (मध्यप्रदेश) से



महामंडलेश्वर मां
कविता गिरी

शिक्षा-एम.एस.सी. इकोलॉजी, एम.बी.ए.
कहां से हैं- नेपाल से



पवन भारती
(नागा साधु)

शिक्षा- आई.आई.टी. कानपुर से
कहां से हैं -पश्चिम बंगाल से



सभ्यतासिद्धिं मुनिं विद्वान्गरीं ब्रह्मचरिणीं ।
 पुत्रवर्जित्वा फलैर्बुद्ध्या कर्मयोग्यं विभवेत् ॥
 ननु मुनिं मेव राशिं वरं दो और पुत्रवर्जितं निद्र राशि वरं दो, ननु
 पुत्रमेव मे कुम्भ लोका दे, जो मव प्रकार के मुनि को मुनि कहता है।



T तो कोई MBA साधु



**महंत
 डॉ. हरिहर रसिक**

शिक्षा- ज्योतिर्विज्ञान में पीएच.डी.
 कहां से हैं - उज्जैन (मध्य प्रदेश) से



स्वामी अमरानंद

शिक्षा- गुरुनानक देव यूनिवर्सिटी से
 एम.एससी. आईटी
 कहां से हैं - पंजाब के अमृतसर से



साध्वी प्रतिज्ञा

शिक्षा-एम.ए. हिस्ट्री एंड आर्कियोलॉजी
 कहां से हैं- हरिद्वार (उत्तराखंड)



**अघोर तार्त्रिक
 डॉ. शिवानी दुर्गा**

शिक्षा-शिकागो विश्वविद्यालय से पीएच.डी.
 अलवर (राजस्थान)



देश में सिर्फ 4 स्थानों पर लगने वाला दुनिया का सबसे बड़ा धार्मिक मेला कुंभ इन दिनों मध्य प्रदेश के उज्जैन में चल रहा है। उज्जैन में इसे सिंहस्थ के नाम से जाना जाता है। 22 अप्रैल से शुरू हुआ ये मेला 21 मई तक चलेगा। इस मेले को देखने के लिए देश के कोने-कोने से भक्त यहां पहुंच रहे हैं। विदेशी भक्त भी यहां क्षिप्रा में डुबकी लगाकर इस मेले का आनंद ले रहे हैं। 22 अप्रैल को सिंहस्थ महापर्व का पहला शाही स्नान हो चुका है। अब अगला शाही स्नान 9 मई को होना है।



धीरे-धीरे करना है प्रदेश को शराब मुक्त

देश के हालात

शराब की 120 करोड़ लीटर वार्षिक क्षमता वाली 165 से अधिक फैक्ट्रियां हैं...

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने ऐलान किया कि प्रदेश को धीरे-धीरे शराबमुक्त करना है। उन्होंने कहा, मैं सभी से नशा छोड़ने की अपील करता हूँ। शिवराज ने आह्वान किया कि स्वप्रेरणा से लोग प्रदेश को शराबमुक्त करें।

प्रदेश में शराबबंदी के लिए 'पत्रिका' की पहल सफलता की ओर बढ़ रही है। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि प्रदेश को धीरे-धीरे शराब मुक्त करना है। ग्रामोदय से भारत उदय अभियान के तहत मुख्यमंत्री ने कहा कि मैं सबसे नशा छोड़ने की अपील करता हूँ। मुख्यमंत्री ने मंच से ऐलान किया कि प्रदेश को धीरे-धीरे शराबमुक्त करना होगा। उन्होंने आह्वान किया कि लोग स्वप्रेरणा से प्रदेश को शराब मुक्त करें।

प्रदेश में फैले शराबमुक्ति का अभियान

मुख्यमंत्री ने आह्वान किया कि शराबमुक्ति के लिए अभियान छेड़ें, जो जिले से होते हुए पूरे प्रदेश में फैल जाए। उन्होंने कहा कि डंडा मारने से कोई नशा नहीं छोड़ता, इसलिए स्वप्रेरणा से ही धीरे-धीरे प्रदेश को इस बुराई से मुक्त करना है। प्रदेश के शराबमुक्त होने पर हम भी अन्य प्रदेशों को कह सकेंगे कि



नशा नाश की जड़

शिवराज ने कहा, नशा, नाश की जड़ है, जिससे परिवार बर्बाद हो जाते हैं। शराब हमें पी जाती है, कब पी जाती है इसका पता भी नहीं चलता। इसके सेवन से लिवर व किडनियां खराब हो रही हैं। मैंने प्रदेश की धरती पर पिछले चार वर्ष में एक भी शराब की नई दुकान खुलने नहीं दी है। पत्रिका ने सवाल उठाया है कि क्यों न प्रदेश भी शराब मुक्त हो जाए। सिंहस्थ इस पर फैसला लेने के लिए सबसे अच्छा मौका है।

शराब तस्करी के सबसे ज्यादा मामले मप्र में

देश में शराब तस्करी के मामले में मध्यप्रदेश पहले स्थान पर है। साल 2014 में देश में शराब के अवैध कारोबार के दर्ज कुल मामलों में मप्र में 28.5 फीसदी प्रकरण दर्ज हुए थे। प्रदेश में गहरी जड़ें जमा चुके शराब माफिया ने उत्तरप्रदेश को पीछे छोड़ते हुए कानून-व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती पेश की है। यह सनसनीखेज खुलासा नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) द्वारा इस साल जारी की गई रिपोर्ट से हुआ है। आंकड़ों के मुताबिक साल 2014 में शराब तस्करी से जुड़े आबकारी एक्ट के तहत पूरे देश में 1 लाख 81 हजार 770 प्रकरण दर्ज किए गए थे। इनमें से अकेले मप्र में 51 हजार 646 मामले दर्ज किए गए। जो कुल दर्ज प्रकरणों का 28.53 प्रतिशत है। एनसीआरबी की रिपोर्ट के अनुसार मप्र में हर जिले में शराब के अवैध कारोबार के औसतन एक हजार मामले दर्ज हुए हैं। इनमें पुलिस विभाग द्वारा की गई कार्रवाई भर ही शामिल है। अगर आबकारी विभाग के आंकड़े भी जोड़े तो शराब तस्करी की भयावहता बढ़ जाएगी। इन कार्रवाइयों के बाद भी प्रदेश में शराब के अवैध कारोबार का नेटवर्क टूटा नहीं है। बल्कि लगातार बढ़ ही रहा है।

संगठित अपराध की ओर बढ़ रहा प्रदेश

शराब तस्करी के मामले में प्रदेश संगठित अपराध की ओर बढ़ रहा है। शराब ठेकों को उठाने वाले ठेकेदारों का प्रोफाइल उठाकर देखें तो तस्वीर साफ हो जाती है, जिसमें 90 प्रतिशत से अधिक अपराधिक छवि के लोग शामिल हैं। यह सरकारी लाइसेंस की आड़ में शराब तस्करी का संगठित गिरोह चला रहे हैं, जिससे सामाजिक सौहार्द तार-तार होने लगा है। शराब तस्करी की रजिश्त में कई बार खूनी संघर्ष सामने आए हैं।

सूर्य देवता ने अपने तीखे तेवर दिखाना शुरू कर दिये है। अब घर के बाहर निकलना दुश्वार हो गया है। सबने बाहर जाने के लिए स्कार्फ का उपयोग करना शुरू कर दिया है। गर्मी के साथ शुरू हो गई हैं गर्मी की परेशानिया इसके सबसे ज्यादा दुष्परिणाम त्वचा को होते है। अगर आप चाहे तो थोड़ी सी सावधानी रखकर अपनी त्वचा को सुरक्षित रख सकते है। यहा कुछ आसान अचूक उपाय दिये गए है।

कैसे बचाएं गर्मी में लू तथा पेट की समस्याओं से



गर्मी से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है स्वच्छ पानी का उपयोग, अगर आप हर थोड़ी देर में पानी के छीटे अपने चेहरे पर मारते है तो आप तरोताजा महसूस करते है। खीरा, चन्दन, तुलसी, गुलाबजल आदि प्रकृतिक चीजे गर्मी में त्वचा को लाभ पहुंचाती है। इन सब चीजों को लगाने से चेहरे को ठंडक पहुंचती है।

धूप से आने के बाद मुलतानी मिट्टी या चन्दन पावडर का फ्रेस पेक लगाने से भी फायदा पहुंचता है इसे लगाने से धूप में जली हुई त्वचा भी सही होती है। अगर आप चाहे तो गर्मी में खीरे, मुलतानी मिट्टी तथा ग्लिसरीन का फ्रेस पेक बनाकर भी रख सकते है तथा इसे रोज यूस करे तो आपकी त्वचा को फायदा पहुंचता है। अगर आपको गर्मी में घमोरिया हो गयी है तो नीम और तुलसी को पीसकर लगाने से यह सही होती है।

गर्मियों में पेट से जुड़ी भी कई समस्याए हो जाती है अगर आप चाहे तो आपने खाने का थोड़ा सा ध्यान रखकर इन समस्याओ से निपट सकते है। नीचे कुछ उपाय दिये गए है जिसे आप फॉलो करके गर्मी से निपट सकते है।

गर्मी में पेट से जुड़ी समस्या के घरेलु उपाय

- गर्मियों में जितना हो सके जल और ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जिसमें जल की मात्रा अधिक हो इससे व्यक्ति को पानी की कमी नहीं होती।
- दही, फल जैसे अंगूर, पपीता, संतरा, मौसम्बी आदि का जूस भी शरीर को फायदा देता है तथा अंदर से ठंडा रखता है।
- बेल का फल भी गर्मियों में बहुत उपयोगी है। आप चाहे तो इसका शर्बत या मुरब्बा बनाकर रख सकते है।
- गर्मियों के मौसम में कच्चे आम का पना भी बहुत फायदा पहुंचता है
- नींबू की शिकंजी भी फायदा पहुंचाती है इसे आसानी से घर में बनाया जा सकता है।
- पूदीना भी फायदा करता है इसमें पिपेरमेंट होता है जो पेट में जलन गैस आदि से छुटकारा दिलाता है।
- पेट में तकलीफ होने पर जलजीरा बहुत फायदेमंद होता है।
- छाछ में काला नमक, कालीमिर्च, जीरा डालकर पीना भी बहुत फायदेमंद होता है।

गर्मी में लू से बचने के घरेलु उपाय

- प्याज गर्मी में बहुत उपयोगी है। इसको खाने से तो फायदा पहुंचता ही है परंतु कहा जाता है अगर कोई धूप में जाते वक्त कोई इसे अपने साथ रखता है तब भी लू नहीं लगती। इसलिए हो सके तो छोटा प्याज अपने साथ रखें।
- घर से निकलते वक्त छाछ, सत्तू पीकर निकलने से भी लू नहीं लगती।
- कच्चे आम का पना भी गर्मी के मौसम में लू लगने से बचाता है।
- अगर किसी को लू लग जाती है तो उसके हाथ पैरो के तालुओ में प्याज पीसकर उसका जूस लगाने से भी लू उतर जाती है।
- अगर किसी को लू लग जाए तो गीला कपड़े से उस व्यक्ति की लू उतर जाती है



डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर

M.B.B.S, M.S. (Ortho) DNB (Ortho)
MNAMS, FISS, FIPM, FIAS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्केक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रू एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर
16/1.साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

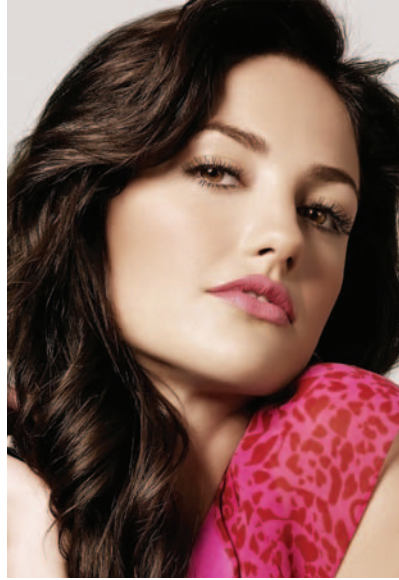
Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

सौन्दर्य व स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक

सौ सौन्दर्य और स्वास्थ्य दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं लेकिन इसके बावजूद भी हम में से ज्यादातर महिलाएँ सिक्के के एक ही पहलू यानि सिर्फ खूबसूरती पर ही ध्यान देती हैं और स्वास्थ्य को जाने-अनजाने दरकिनार करती चली जाती हैं। बहुत सी महिलाओं की नज़र में खूबसूरती के मायने हैं आकर्षक मेकअप, खूबसूरत कपड़े, और मैचिंग जूलरी लेकिन क्या सचमुच खूबसूरती के यही मायने हैं? हम ये तो नहीं कहते कि आकर्षक कपड़े, जेवर, और मेकअप खूबसूरती का हिस्सा नहीं हैं लेकिन यह आपके व्यक्तित्व को भी आकर्षक बनायेंगे यह ज़रूरी नहीं। सच तो यह है कि इन सब चीजों से एक महिला को सजाया संवारा तो जा सकता है लेकिन उसे सौन्दर्य नहीं मिल सकता। क्यों कि सौन्दर्य का राज छिपा है अच्छे स्वास्थ्य में।

जब तन स्वस्थ होगा तभी मन खुश होगा और जब मन प्रसन्न होगा तो तन भी सुन्दर लगेगा। इसलिए यदि आप सौन्दर्य की प्रतिमूर्ति बनना चाहती हैं तो अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दीजिये। महिलाओं से जुड़ी ऐसी बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होती हैं जो उनके सौन्दर्य पर सीधा असर डालती हैं। मसलन - समय पर महावारी न होना या फिर बहुत कम या बहुत अधिक रक्त स्राव होना, तनाव, डायबटीज़ (मधुमेह), हाई ब्लडप्रेसर, या थायरॉयड आदि जैसी स्वास्थ्य



समस्याओं से ग्रस्त होना। यह कुछ ऐसी बीमारियाँ हैं जो बढ़ती उम्र के साथ ज्यादातर महिलाओं को अपना शिकार बना लेती हैं। इसलिए ज़रूरी है कि पहले इन परेशानियों से निबटा जाये और जब बीमारियों पर नियंत्रण होगा तो तन में फुर्ती और मन में खुशी होगी जो हमें स्वतः ही सौंदर्यबोध का एहसास करा देगी। इसलिए यदि आप भी खूबसूरत

दिखना चाहती हैं तो ध्यान रखिये कुछ खास बातों का -

यदि आपकी माहवारी अनियमित है या माहवारी के दौरान आपको बहुत अधिक या कम रक्त स्राव हो रहा है तो इसे कतई नज़र अन्दाज़ न करें। माहवारी से जुड़ी समस्याओं को अधिकतर महिलायें टाल जाती हैं। वह इस बात को भूल जाती हैं कि माहवारी की अनियमितता या इस दौरान कम या ज्यादा रक्त स्राव होना किसी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। पीरीयड्स की अनियमितता और नारी सौन्दर्य पर जब हमने स्त्री रोग विशेषज्ञ से बात की तो उन्होंने बताया कि “मासिक धर्म के दौरान रक्त स्राव होना और इसका हर महिने आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसका सीधा संबंध हमारे मस्तिष्क से है। प्रत्येक स्त्री फिर चाहे वह अविवाहित हो या विवाहित महिने के इन खास दिनों में उसके शरीर से इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन नाम के दो हार्मोन्स निकलते हैं। मूल रूप से यह दोनों ही हार्मोन्स महिलाओं के मस्तिष्क से निकलते हैं और उसके बाद यह हमारी ओवरी से मासिक धर्म के रक्त स्राव के साथ बाहर निकल जाते हैं। किन्तु जिन महिलाओं का मासिक धर्म अनियमित होता है या इस दौरान उन्हें बहुत कम या ज्यादा ब्लीडिंग होती है तो यह उनके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर डालता है।

ई एन टी क्लिनिक एण्ड एंडोस्कोपी सेन्टर

डॉ. विशाल हंसराजानी

एम.बी.बी.एस., डी.एल.ओ. डी.एन.बी. ई.एन.टी. (मुम्बई)

नाक, कान, गला, विशेषज्ञ

मो. 98932-93699

Email: drhansrajani21@gmail.com

EX. REGISTRAR

Bhabha Atomic Research Centre, Mumbai.

ESIC Hospital, Parel, Mumbai.



नाक, कान, गले की दूरवीन द्वारा जांच सुविधा उपलब्ध

नाक

- साइनसाइटिस • नाक की हड्डी का टेडापन • नाक से साँस लेने में कठिनाई
- लगातार छीके आना • ऐलर्जी • गंध नहीं आना • नाक से खून आना

कान

- कान बहना • कान में दर्द • कम सुनाई देना • चेहरे की नस की कमजोरी
- पर्दे में छेद • चक्कर आना • कान में सन्सनाहट

गला

- मुह या गले में छाला / गठान • बारम्बार गले में सूजन / टॉन्सिल्स
- खाने या साँस लेने में परेशानी • आवाज का भारीपन / बदलना
- खराटे • थायरॉयड / गले की गठान • हकलाना

101, रॉयल ग्लोरी, नियर डोमिनोस पिज्जा, सयाजी चौराहा, विजय नगर, इन्दौर

Mob.: 9893293699 Vist us: www.entspecialistindore.com

प्रत्येक स्त्री की यह लालसा रहती है कि वह दूसरों की नजर में सुन्दर दिखाई पड़े। दूसरों की निगाहों में प्रशंसा की झलक देखना स्त्री का स्वभाव है। प्राचीन काल की मान्यता के अनुसार सौन्दर्य की परिभाषा केवल तोते सी नाक, खंजन सी आंखें, गुलाब से होंठ या मक्खन सी गोरी त्वचा थी।

आज की सुन्दरता का मापदण्ड न केवल नैन नक्श या गोरा रंग है वरन आकर्षण, कमनीयता तथा शालीनता है। आज स्त्री अपनी थोड़ी सुझ बूझ से अपने नैसर्गिक सौन्दर्य को निखार कर उसे चिरकाल तक सुरक्षित रख सकती है।



आप भी चाहेंगी सुन्दर दिखना



प्रा चीन काल से ही स्त्रियां सुन्दरता को निखारने के लिए विभिन्न घरेलू वस्तुओं का प्रयोग करती थी। आज भी रूप निखारने के लिए इनका प्रयोग बहुतायत से हो रहा है। त्वचा पर इनका कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता। त्वचा में प्राकृतिक नमी व तेल की कमी की पूर्ति के लिए उपचार करना अति आवश्यक है। तैलीय मेकअप व गन्दगी की वजह से जब आपकी त्वचा के रोमछिद्र बन्द हो जाते हैं तो उनकी सफाई भी अति आवश्यक है। यह आवश्यक नहीं है कि यह बाजार के बने किसी महंगे या अप्राकृतिक साधन से ही हो। यह कच्चे दूध या गुलाब जल से भी हो सकता है। आकर्षक बनने के लिए सौन्दर्य संबंधी कुछ आवश्यक बातें ध्यान में रखें।

- त्वचा का सौन्दर्य बनाये रखने के लिए रोजाना दो

बार सफाई अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

- सूखी व बेरौनक त्वचा पर साबुन का प्रयोग कदापि न करें, न ही चेहरे की त्वचा को बार-बार छुएं।
- तैलीय त्वचा के लिए किसी भी मेडिकेटेड साबुन से चेहरा दो तीन बार अवश्य धोएं।
- रूई के छोटे-छोटे टुकड़े गुलाब जल में भिगोकर फ्रिज में रखें और दिन में कई बार इससे चेहरा और गर्दन साफ करें।
- सप्ताह में एक बार फेस मास्क भी लगायें। यह त्वचा के कसाव, सफाई व चमक के लिए भी उपयुक्त है।
- स्नान करते समय लम्बी डंडी वाले ब्रश से पीठ की सफाई करें और खुरदरे कपड़े से कोहनी को रगड़ें।
- आंखों के चारों तरफ की त्वचा काफी संवेदनशील होती है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लिनिक

डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रुकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक



स्पा अब घर पर

दिनभर ऑफिस में कंप्यूटर के सामने बैठकर शाम तक आप थक कर चूर हो जाते हैं। जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है।

रे से में स्पा का ख्याल ही आपको काफी राहत पहुंचाता है, लेकिन समय की कमी के चलते आपको अपनी इस इच्छा को मारना पड़ता है लेकिन जरा सोचिए अगर आप पार्लर जाने का बजाय घर पर ही स्पा का मजा ले सकें तो क्या बात है। अब आप सोच रहें होंगे की घर पर स्पा का मजा कैसे ले सकते हैं तो आईए हम आपको बताते हैं कैसे।

उपयोगी सामान

घर पर स्पा का मजा लेने के लिए आपको चाहिए शांत जगह जहां आप आराम से लेट सकें और हल्का मधुर संगीत इसके अलावा मसाज का सामान, स्क्रब और मास्क, बाथटब, खुशबूदार मोमबतियां।

कैसे शुरु करें स्पा

स्क्रब को शरीर व चेहरे पर लगाएं उसको 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद हल्के हाथ से रगड़ते हुए साफ करें। इससे डेड स्किन सेल्स को हटाया जाता है साथ ही रक्त संचार बढ़ाने में मददगार होता है।

टब बाथ लें

अगर आप टब बाथ ले रहे हैं, तो पानी में आधा कप गुलाब जल और कुछ गुलाब की पंखुड़ियां डालें। इससे स्पा का मजा अधिक आएगा। अगर शॉवर बाथ ले रहे हैं, तो बाल्टी भर पानी में कुछ बूंदें एसेंशियल ऑयल और गुलाब जल की मिलाकर उससे नहाएं।

मसाज करें

तेल से पूरे शरीर की अच्छी मसाज करें। थोड़े दबाव के साथ बांहों और टांगों पर मसाज करें। मसाज के लिए ऑलिव या तिल का तेल इस्तेमाल करें। मसाज ऑयल में 8-10 बूंदें एसेंशियल ऑयल की मिलाएं। ध्यान रहें एसेंशियल ऑयल का सीधा प्रयोग न करें।

सफाई जरूरी

त्वचा की सफाई करने के लिए पूरे शरीर को एक हल्के सख्त कपड़े से रगड़ कर साफ करें। पैरों से शुरुआत करते हुए ऊपर की ओर ले जाएं। फिर हाथों को भी इसी तरह साफ करें। इसके बाद कंधे,

और पेट पर कपड़े से ब्रश करें। इससे शरीर पर टॉक्सिन्स खत्म हो जाते हैं। इसके बाद शरीर पर पके पपीता का गुदा लगाएं और फिर थोड़ी देर बाद नरम गीले तौलिए से हल्के हाथों से साफ करें।

मास्क लगाएं

आप घर पर कई तरह के मास्क तैयार कर सकते हैं। पके पपीते के गूदे में, शहद, दही, अर्रेंज जूस और ओटमील मिलाएं। शहद त्वचा को नरम बनाता है और नमीयुक्त भी रखता है। जबकि पपीता और दही त्वचा का रंग निखारते हैं। अर्रेंज जूस या गुलाब जल स्किन टोन करता है। इसके अलावा दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी को गुलाबजल और हल्दी पाउडर या ग्रीन टी में मिलाएं। इस मास्क को लगाइये और अच्छे से सूखने दीजिये। इसके बाद धो लें। मुल्तानी मिट्टी से स्किन टाइट होती है और कोमल भी।

बॉडी लोशन

मास्क धोने के बाद बॉडी लोशन लगाएं। 15 मिनट बाद गीले तौलिए से पूरा शरीर साफ करें।



Dr. Pawan Rathi
M.D. (Psychiatry), Mumbai
D.P.M. (Psy. Medicine)
Consulting Psychiatrist Sexologist
& DE-Addiction Specialist
Mob. 99932-24883
Email: drpawanrathi@yahoo.co.in
Website: psychiatristinindore.com

Dr. Rathi's Mind Center

सुविधाएं

- अवसाद • उन्माद • रिकड्रोफेनिया • पैनिक अटैक • फोबीया
- अत्याधिक चिंता • हिस्टेरिया • मिर्गी • सिरदर्द • नींद संबंधी
- शारीरिक बीमारीयां • बालमनोरोग • वृद्धावस्था की मानसिक समस्याएँ • नशामुक्ति • सेक्स संबंधी

Facilities

- Treatment of Psychoogical Health Problem. • De-Addiction & Rehabilitation.
- Headache Clinic. • Memory Clinic. • Parent & Child Guidance.
- I.Q. Testing & Personality Testing. • Academic & Marriage Counseling.
- Sex Therapy & Education. • Yoga, Meditation & Relaxation Therapy.
- E.E.G. (Brain Mapping).

Appointment Only : 0731-4061883

क्लिनिक-1 101, रॉयल ग्लोरी, सयाजी होटल सर्कल, विजय नगर, इन्दौर **समय:** 1 से 4 बजे तक, शाम 8 से 9 बजे तक

क्लिनिक-2 208, बंसीवाल टॉवर, अग्रेसन चौराहा, सपना संगीता रोड, इन्दौर **समय:** 6 से 7.30 बजे तक

सौंदर्य या सुंदरता हर किसी का सपना होता है हर व्यक्ति सुन्दर दिखना चाहता है पर कई बार ऐसी छोटी छोटी सौंदर्य परेशानियां आ जाती है जिनके कारण आप विचलित हो जाते है और उसका समाधान आपको मुश्किल लगता है हम आपको कुछ घरेलु टिप्स बताते है जो आपके सौंदर्य को बनाये रखने में मददगार सिद्ध होंगे।

होंठों का कालापन दूर करने के उपाय



समाधान

- धूप के प्रत्यक्ष प्रभाव से बचें।
- स्कार्फ, छाता, फुल स्लीव ड्रेस का प्रयोग करें।
- घर से बाहर निकलते समय खुली त्वचा पर उत्तम क्वालिटि के सन ब्लॉक का प्रयोग करें।
- टैनिंग युक्त त्वचा पर चंदन का पैक बहुत उपयोगी है।
- खीरे का रस भी टैनिंग की समस्या का समाधान कर त्वचा को ठंडक और प्रफुल्लता प्रदान करता है।

ओपन पोर्स

सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों, खराब स्वास्थ्य के साथ घटिया सौंदर्य प्रसाधनों का अधिक प्रयोग भी ओपन पोर्स की समस्या को उत्पन्न करता है।

समाधान

- त्वचा की नियमित रूप से क्लीजिंग, टोनिंग और माइश्रराइजिंग।
- टमाटर के पल्प को त्वचा पर फेस पैक की भांति लगायें।
- ग्लिसरीन को त्वचा पर लगायें।
- विटामिन सी और ई युक्त खाद्य पदार्थों का भरपूर सेवन करें।
- त्वचा को रगड़कर साफ न करें।
- पौष्टिक आहार का सेवन करें।



काले होंठ

होंठों का कालापन भी अच्छे भले सौंदर्य पर प्रश्न चिन्ह लगा देता है अगर आप भी चाहती है कि आपके होंठ नरम-मुलायम व गुलाबी नजर आयें तो उसके लिए इन उपायों को अवश्य आजमायें।

समाधान

- बादाम के तेल से नियमित होंठों की मसाज करें।
- नीबू के छिलके को शहद में मिक्स करके होंठों पर मलें।
- दूध की ताजा मलाई में हल्दी पाउडर को मिक्स कर के होंठों पर मले।

डार्क सर्कल

तनाव, प्रदूषण, खराब ब्यूटी प्रॉडक्ट्स और बढ़ती आयु के कारण आंखों के नीचे व आसपास

रेखाएं और डार्क सर्कल नजर आने लगते हैं जो कि अच्छे भले सौंदर्य को भी अनाकर्षक बना देते हैं।

समाधान

- भरपूर तरल पेय पदार्थों का सेवन करें।
- आलू या खीरे का रस आंखों के आसपास लगायें।
- बादाम के पेस्ट को आंखों के डार्क सर्कल पर लगभग दस मिनट के लिए लगायें।
- ऐलोवेरा का जैल भी डार्क सर्कल की समस्या का समाधान करता है।

टैनिंग

प्रायः यह समस्या सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों के कारण उत्पन्न होती है।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696

Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandana Bansal2002@yahoo.co.in

मीटे कोला का कड़वा सच

चीनी

हर दिन एक स्वस्थ वयस्क को 40 ग्राम से अधिक चीनी का सेवन नहीं करना चाहिए। केवल 250 मिलीलीटर या एक गिलास कोला पीने से ही वह सीमा पार हो जाती है। एक लीटर कार्बोनेटेड ड्रिंक में तो कम से कम 180 ग्राम चीनी होती है।

कोला लाइट कितना हल्का

एक स्टडी दिखाती है कि कोला लाइट में मिलाया जाने वाला कृत्रिम मीठापन असल में खून में शर्करा की मात्रा को काफी बढ़ा सकता है। एक स्वस्थ आदमी को इसे पीने से भूख लगेगी, वहीं मधुमेह के मरीज के लिए यह खतरनाक हो सकता है। खून में मिलकर यह मिठास पाचन तंत्र के लिए जरूरी बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

कई साइड इफेक्ट

कई लोगों को लगता है कि चीनी की जगह कृत्रिम मिठास वाली गोलियां लेना बेहतर होगा। लेकिन कोला में मिलाए गए ऐसे स्वीटनर में अक्सर एस्पार्टेम नामक पदार्थ होता है, जिससे सिरदर्द, चक्कर आना, याददाश्त या दृष्टि खोना, अवसाद या वजन से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

दांत खराब

कोला में केवल चीनी ही नहीं बल्कि फॉस्फोरिक एसिड भी पाया जाता है। यह अम्ल मुंह में पहुंच कर दांतों के कैल्शियम को गला देता है और और दांत की सबसे ऊपरी परत एनामेल को भी नुकसान पहुंचाता है। इससे दांतों में कैविटी होने का खतरा बढ़ जाता है।

हड्डियां कमजोर

कोला में पाए जाने वाले फॉस्फोरिक एसिड से शरीर की हड्डियां भी कमजोर हो सकती हैं। हड्डियों के साथ प्रतिक्रिया कर यह कैल्शियम लवण बनाता है जो कि शरीर के लिए अच्छे नहीं होते। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की एक स्टडी से पता चला कि जो महिला खिलाड़ी दिन में तीन बार से अधिक कोला पीती हैं उनमें अभ्यास के दौरान हड्डियों के टूटने की संभावना ज्यादा है।



डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषज्ञताएं

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आईयूआई
- जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी
- पेनलेस लेबर

Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

अपनी सुविधा हेतु अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

कैसा हो आपका धूप का चश्मा?

आँ खों को अंधी करती चमक, बर्दाश्त न होनेवाली धूप, चिलचिलाती गर्मी और हवा में उड़ती धूल- यही है भारतीय गर्मी का परिदृश्य। गर्मी जो बदन को जलाती है, पसीने से लथपथ और आलस्य से भरी होती है, साल-दर-साल बढ़ती ही जा रही है। इस बढ़ती गर्मी से राहत के लिए प्रमुख उपायों में शामिल हैं - नींबू-पानी, कोल्ड-ड्रिंक्स, तथा धूप के चश्मों। यहाँ हम धूप के चश्मों की ही चर्चा कर रहे हैं।

धूप के चश्मों का बाजार मौसमी हुआ करता है। मार्च के मध्य से लेकर जुलाई मध्य तक धूप भरे मौसम के लिए इसका प्रयोग बहुतायत होता है। शरीर का सबसे कोमल अंग आँखों को माना जाता है। चिलचिलाती धूप की गर्मी और धूल भरी हवा के झोंकों से सबसे अधिक कुप्रभाव आँखों पर ही पड़ते हैं।

इन दिनों बाजार में अनेक ब्रांडों के धूप के चश्मों आ गए हैं। अनेक ब्रांड, डिजाइनों तथा उपयोगिता के आधार पर 50 रुपये से लेकर 4000 तक के शीट प्लास्टिक या मेटल फ्रेम के धूप के चश्मों बाजार में मोनालिसा सनलिट, एम्बरविजन, पोर्श आदि अनेक नामों से बिक रहे हैं।

भारत के बाजारों में सर्वाधिक बिकने वाले धूप के चश्मों में 'रे-बैन' का नाम मशहूर है। यह ओरिजनल, इंडिया फेक, ताइवानीज फेक आदि किस्मों में उपलब्ध है। अधिक महँगा (1200 से 10000 तक) होने के कारण यह आम लोगों की पहुँच से काफी दूर है। इसका एक किस्म 1. 30 लाख वाला भी है।

फेक का मूल्य 50 से 800 रुपए तक है। इसका बाजार काफी अच्छा है। फुटपाथी व अन्य लोकल धूप के चश्मों भी कम कीमत में उपलब्ध हो जाते हैं। ये धूप के चश्मों आँखों के लिए खतरनाक भी हो सकते हैं। इसे तो हर कोई जानता



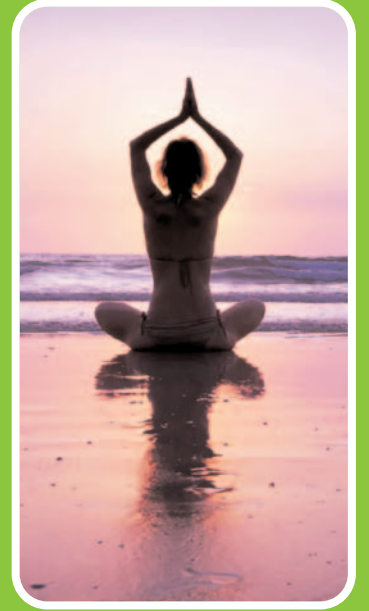
है कि आँखें धूप की तेजी के अनुसार अपने-आप फैलती या सिकुड़ती हैं। सादे गहरे रंग के लेंस अँधेरे में आँखों कि पुतलियों को ज्यादा फैला देती है, जो आँखों के लिए हानिकारक होती है। इससे आँखों में अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रवेश करने की गुंजाइश अधिक होती है।

वैज्ञानिक पद्धति से विकसित फ़िल्टर सनग्लास आँखों के लिए हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों को आँखों में प्रवेश करने से रोकता है। इस खतरनाक किरण को फ़िल्टर द्वारा बाहर रोके जाने के कारण एक और जहाँ आँखों को कोई नुकसान नहीं पहुँचता, वहीं आँखों की रोशनी भी स्वाभाविक सीमा के नए स्तर तक बढ़ जाती है।

रे-बैन के अतिरिक्त और भी अनेक अंतर्राष्ट्रीय ब्रांड्स बाजार में उपलब्ध हैं, जो वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार धूप की परावैगनी किरणों से आँखों को सुरक्षित रखते हुए उनको तरोताजा बनाए रखते हैं। क्रिश्चियन डायर, फ्रेंच लुक्स, जार्जियो अरमानी, कैल्विन, प्लैमरस, पैलोमा, पिकासो, आईवियर, फास्ट्रैक सहित अनेक ऐसे ब्रांड्स हैं, जो 1200 से लेकर 8000 रुपए के बीच गुणवत्ता के आधार पर बाजार में उपलब्ध हैं।

जून-2016

योग विशेषांक



संकेत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

Skin & Hair

Healthy Skin Day, Every Day

Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र
चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन



Dr. Ankit Khandelwal

MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Vist us : www.skinandhairsolution.com

105, सिल्वर आर्क कॉम्प्लेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

विकिसकीय सवाएँ

- कील-मुहांसे (Pimples), काली झाँझियाँ (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुँह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएँ

- एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal)
- अनचाहे बालों का इलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment
- टेटू रिमूवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment)
- PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery)
- Anti Aging Treatment • Chemical Peeling

तरबूज पंच

ग मी का आकर्षक और आवश्यक फल तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट की मौजूदगी के कारण यह पेट के कैंसर, हृदय रोग और डायबिटीज से बचाता है। तरबूज में 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है। तरबूज न केवल स्वास्थ्य के लिये बल्कि त्वचा के लिये भी बहुत अच्छा माना जाता है। गर्मियों के दिनों में बड़े और बच्चों सभी को तरबूज खाना चाहिए। आप अपने बच्चों को तरबूज का जूस बना कर देगी, तो उन्हें यह और भी अच्छा लगेगा।

सामग्री

कटा हुआ तरबूज - 3 कप
चीनी - 3/4 कप
फ्रेश पुदीने की पत्ती - 1/2 कप
ग्रेप जूस - 2 कप
चिल्ड और फ्रेश लाइम जूस - 3/4 कप
चिल्ड सोडा - 4 कप

वाटरमेलन पंच बनाने की विधि

वाटरमेलन पंच बनाने के लिए सबसे पहले तरबूज को ब्लेंडर में डालकर अच्छी तरह से ब्लेंड करके, छान लें। एक बाउल में चीनी और पुदीने की पत्तियां को अच्छे से ऋश करें। फिर इसमें ग्रेप जूस, लाइम जूस, वाटरमेलन प्युरी मिलायें।

चीनी के पूरी तरह से घुलने तक इसे अच्छे से मिक्स करते रहे। अब इसमें सोडा मिलाकर ग्लास में डाले।



गर्मी में फायदेमंद है तरबूज

- जिन व्यक्तियों को कब्ज की शिकायत रहती है, उनके लिए तरबूज का सेवन करना अच्छा रहता है, क्योंकि इसके खाने से आंतों को एक प्रकार की चिकनाई मिलती है।
- इसका सेवन उक्त रक्तचाप को बढ़ने से भी रोकता है।
- खाना खाने के उपरांत तरबूज का रस पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। इससे नींद भी अच्छी आती है। इसके रस से लू लगने का अंदेशा भी नहीं रहता।
- मोटापा कम करने वालों के लिए यह उत्तम आहार है।
- पीलिया रोगियों को तरबूज का सेवन करना बहुत लाभकारी रहता है, क्योंकि यह खून को बढ़ाता है और उसे साफ भी करता है। त्वचा रोगों में भी यह फायदेमंद है।
- तपती गर्मी में जब सिरदर्द होने लगे तो तरबूज के आधा गिलास रस को मिश्री मिलाकर पीना

चाहिए।

- पेशाब में जलन हो तो ओस या बर्फ में रखे हुए तरबूज का रस निकालकर सुबह शकर मिलाकर पीने से लाभ होता है।
- गर्मी में नित्य तरबूज का ठंडा-ठंडा शरबत पीने से शरीर को शीतलता तो मिलती ही है, चेहरे पर गुलाबी-गुलाबी आभा भी दमकने लगती है। इसके लाल गूदेदार छिलकों को हाथ-पैर, गर्दन व चेहरे पर रगड़ने से सौंदर्य निखरता है।
- सूखी खाँसी में तरबूज खाने से खाँसी का बार-बार चलना बंद होता है।
- तरबूज की फाँकों पर कालीमिर्च पावडर, सेंधा व काला नमक बुरककर खाने से खट्टी डकारें आना बंद होती हैं।
- धूप में चलने से ज्वर आया तो फ्रिज का ठंडा-ठंडा तरबूज खाने से फायदा होता है।
- तरबूज का गूदा लें और इसे ÷ब्लैक हैडस÷ के प्रभावित एरिया पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ें।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मावद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेवंता हॉस्पिटल

विशेषताएं: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
• पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक: स्कीम न. 78, पार्ट - 2 वृन्दावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन - हर बुधवार स्वाम - सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

इन कारणों से 'फलों का राजा' है आम



आम का पना

कच्चे आम और पुदीने की पत्तियों से बना यह खट्टा मीठा पेय गर्मियों की शान है। गर्मियों में बहुत ज्यादा लू चलने पर यह आपके शरीर को शीतलता व तरावट देगा और आपको गर्मी व लू से भी बचाने में मदद करता है। इसके अलावा यह शरीर के तापमान को स्थिर रखने में भी बहुत सहायक होता है। इसमें फैट और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल भी नहीं होता है और इसे बनाना बहुत ही आसान है। आइए आम पना बनाने की विधि के बारे में जानें।

आवश्यक सामग्री

कच्चे आम - 2 -3 मीडियम आकार यानी 300 ग्राम

भुना और पीसा जीरा - 2 छोटी चम्मच

काला नमक - स्वादानुसार

काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच

चीनी - स्वादानुसार

पुदीना - 20- 30 पत्तियां

आम पना बनाने की विधि

सबसे पहले कच्चे आम को धोकर, पानी में उबालकर और मसलकर गुठली निकाल लें। इस गूदे को एक कप पानी में डालकर उबाल लें। अब इस उबले पल्प में चीनी, काला नमक और पुदीना की पत्तियां मिलाकर पीस लें। पीसकर एक लीटर ठंडे पानी में मिलाकर छान लें। अब इसमें काली मिर्च और भुना जीरा पाउडर मिला दें। आपका आम पना तैयार है, इसे एकदम ठंडी बर्फ की क्यूब डालकर सर्व करें। आप चाहे तो पुदीने की पत्तियां सजाकर भी परोस सकते हैं।



कै टरीना कैफ का 'आमसूत्र' हो या फिर परिणीति चोपड़ा का चुलबुला अंदाज, विज्ञापनों में आम की जगह सॉफ्ट ड्रिंक पीने के कितने ही लुभावने बहाने क्यों न दिए जाएं लेकिन फलों के राजा आम की बात ही कुछ और है। गर्मियों में अगर आपको भी रसीले आमों का स्वाद भाता है तो सेहत से जुड़े इसके ये फायदे आम का स्वाद और भी बढ़ा देंगे।

कैंसर से बचाता है

कई शोधों में प्रमाणित हुआ है कि आम में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स कोलोन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, ल्यूकेमिया और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव में मददगार हैं। इसमें क्यूसेटिन, एस्ट्रोगालिन, फिसेटिन जैसे कई तत्व हैं जो कैंसर से बचाव करते हैं।

कोलेस्ट्रॉल घटाता है

आम में फाइबर और विटामिन सी अच्छी मात्रा में होते हैं जो लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एमलीएल) यानी बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में मदद करते हैं।

त्वचा के लिए फायदेमंद

आम खाएं या पैक के रूप में लगाएं, यह त्वचा के छिद्र खोलता है जिससे मुंहासे कम होते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद

आम में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाता है और रतौंधी जैसे रोगों से दूर रखता है।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS

BOT, PGDPC,

M.A. (Psychology),

MOT (Neuro Sciences)



एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

National Physiotherapy & Rehabilitation Center

Dr. R.P. Uikey



B.P.T., CMT (Manual Therapy)

PGDRS (Rehab Psychology)

consultant physiotherapist & fitness advisor

Timing : Morning 9.00 A.m. TO 1.00 P.m

Evening Time 5.00 P.m. TO 8.30 P.m Sunday Closed

Email : rampaluikey1989@gmail.com

जहां आपको मिलेगा अत्याधुनिक मशीनो से सम्पूर्ण इलाज

Exercise Therapy

Manual Therapy

Electro Therapy

Cold
Therapy

Thermal
Therapy

Interferential
Therapy

Muscle
stimulation

Ultra sound
Therapy

UVR

Shortwave
Diathermy

TENS

Laser
Therapy

- घुटनों का दर्द
- पीठ का दर्द
- कमर का दर्द
- गर्दन का दर्द
- सर्वाइकल
स्पॉन्डिलिसिस

- न्यूरोलॉजिकल
प्राब्लम
- पेरेलायसिस लकवा
- सेरीब्रलपालसी
- मसकयूलर डिसट्रोफी

- नर्व इन्जूरी
- ऑसटीओअर्थरायटि
- रीमोटोईड अर्थरायटिस
- फोजन भोल्डर
- लींगामेंट इन्जूरी

- सायटिका
- मसल स्प्रेन
- मसल स्टीफनेस
- स्पोर्ट इन्जूरी
- सेन्सरी प्राब्लम

पता: सी.एच 276, स्कीम नं. 74 सी अंपोला हास्पिटल एवं
पानी की टंकी के पीछे, विजय नगर, इन्दौर म.प्र.

Contact : 9174804135, 7581844135

सत्तू का पराठा, सत्तू से बनने वाले सबसे अच्छे व्यंजनों में से एक है। ये मसालेदार होते हुए भी पौष्टिक और पाचक होता है। सत्तू का पराठा खाने के बाद आपको कुछ और खाने की जरूरत नहीं होती है। सत्तू का पराठा आप अचार या बैंगन के भर्ता के साथ खा सकते हैं।

सत्तू का पराठा

हम लोग पूर्वी उत्तर प्रदेश का हिस्सा हैं। और गांव भी हमारा अक्सर आना जाना होता था। इसलिए बचपन से सत्तू हमारे खानपान का हिस्सा रहा है। गर्मी की छुट्टियों में जब हम गांव जाते तो अक्सर सुबह के नाश्ते में सत्तू से बने आइटम मिल जाते। कभी सत्तू का पराठा होता, कभी सत्तू नमकीन सत्तू की लिट्टियां, कभी मीठे सत्तू का गाढ़ा शर्बत तो कभी मसालेदार सत्तू का ड्रिंक। सत्तू के साथ अच्छी बात ये होती है कि इसके खाने के बाद खूब प्यास

भुने हुए चने से ही बनता है। दरअसल इससे ज्यादा शानदार फास्ट फूड कोई है ही नहीं।

सत्तू को आप रख लीजिए महीनों तक खराब नहीं होगा। जब मन करे सत्तू में पानी डालिए, नमक, नींबू और पिसी मिर्च मिलाइए और बस पी जाइए। दो गिलास नमकीन सत्तू लेने के बाद और कुछ खाने की जरूरत नहीं रह जाएगी। पुराने जमाने में लंबी यात्रा में लोग सत्तू ही बांध कर ले जाते थे। क्योंकि अगर साथ में सत्तू और नमक है तो बस पानी मिलते ही पेट भरा जा सकता है। खैर अब तो इसकी जरूरत नहीं है। अब आप कहीं भी जाएं खाने की चीजें मिल जाती हैं।

बिहार के मशहूर लिट्टी चोखा की लिट्टी में भी सत्तू की ही फिलिंग होती है। बिहार में तो आप गर्मियों में आम के पना के साथ-साथ नमकीन और ठंडे सत्तू को भी हर बड़े चौराहे पर पा सकते हैं।

सत्तू का लड्डू भी बेसन के लड्डू की तरह ही शानदार होता है। सत्तू मूल रूप से चने से ही बनता है। चने को पहले भून लिया जाता है। उसके छिलके निकाल दिए जाते हैं और फिर पीस लिया जाता है। बस कभी भी खाने के लिए सत्तू तैयार है। इलाहाबाद में सत्तू थोड़ा अलग तरीके से बनाया जाता है। इसमें भुने हुए चने के अलावा भुने हुए जौ का भी इस्तेमाल होता है। भुने हुए चने और जौ के बीच तीन और एक का अनुपात होता है। फिर इन दोनों को एक साथ पीस लिया जाता है। जौ का आटा मिलाने से इसमें जौ की खुबी भी आ जाती है। जौ फाइबर से भरपूर अनाज है और आजकल मल्टीग्रेन आटे में इसे मिलाया जाता है।

वैसे सत्तू आजकल देश के हर हिस्से में मिल जाता है। लेकिन अगर दिक्कत हो रही है तो भुना हुआ चना खरीद लाइए और इसे मिक्सर में पीस लीजिए।

सत्तू के पराठा में फिलिंग सत्तू से तैयार होती है। इसमें सत्तू के अलावा तरह-तरह के मसाले डालकर स्वादिष्ट फिलिंग बनाई जाती है। सत्तू की फिलिंग अच्छी बन गई तो समझिए का आपका सत्तू का पराठा अच्छा बनेगा ही।



तमाम दूसरे भरावा पराठों से सत्तू का पराठा अलग है। इसमें फिलिंग के लिए सब्जी के बजाय अनाज का ही इस्तेमाल होता है। आखिर सत्तू के पराठा का सत्तू चना से ही तो बनता है।

लगती है। हमें याद है सत्तू खाने के एक दो घंटे बाद तक पानी पीने का सिलसिला ही चलता रहता है। दरअसल सत्तू में पानी को सोखने की गजब की क्षमता होती है। सत्तू में गेहूँ के आटे से दोगुना पानी लग जाता है। और इसीलिए सत्तू खाने के बाद खूब प्यास लगती है।

हालांकि अगर आपने सत्तू का सेवन किया है तो गर्मी में लू लगने की संभावना करीब करीब खत्म हो जाती है। क्योंकि सत्तू तेज गर्मी में भी डिहाइडेशन नहीं होने देता है। सत्तू फाइबर से भरपूर होता है इसलिए ये आसानी से पच भी जाता है। सत्तू की ना जाने कितनी खूबियां हैं। चना से बना है इसलिए इसमें प्रोटीन भरपूर होता है। सत्तू का सेवन करने के लिए इसे पकाने की जरूरत नहीं होती है क्योंकि ये





केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

मरीज की सेवा नर्स की जिम्मेदारी

आज की दुनिया में नर्सिंग किताब के अनुसार नर्सिंग का मतलब हर तरह के हालात में मरीज की देखभाल करना है। इसलिए जब मरीज के इलाज की बात आती है तब हमें चिकित्सा और दवाइयों का ख्याल आता है मगर जब उसकी सेवा-टहल की बात आती है तब तुरंत हमारे मन में नर्स की तस्वीर उभर आती है।



मरीज की सेवा करना एक नर्स की जिम्मेदारी है। कुछ समय पहले 1,200 रजिस्टर्ड नर्सों से पूछा गया था कि एक नर्स के तौर पर आपके लिए कौन-सी बात सबसे ज्यादा अहमियत रखती है? 98 प्रतिशत नर्सों का एक ही जवाब था, मरीजों की बढ़िया-से-बढ़िया सेवा करना।

कभी-कभी खुद नर्सें यह समझने में नाकाम रहती हैं कि मरीजों के लिए उनकी कितनी अहमियत है। कारमेन किलमार्टीन नाम की एक नर्स ने कहा- 'एक बार मैंने अपनी सहेली से कहा कि मुझे ऐसा लगता है जैसे कि अपने बहुत ही बीमार मरीजों की मैं अच्छी सेवा नहीं कर पा रही हूँ। मैं सिर्फ उनके लिए एक 'बैंड-एड' के माफिक हूँ, इससे ज्यादा कुछ नहीं। इस बात पर मेरी सहेली ने मुझसे कहा- 'मगर यह 'बैंड-एड' कोई ऐसा-वैसा

नहीं है बल्कि बहुत चमत्कारी 'बैंड-एड' है क्योंकि जब कोई बीमार पड़ जाता है, उस वक़्त उसे सबसे ज्यादा तुम्हारे जैसी एक हमदर्द नर्स की ज़रूरत होती है।'

इससे साफ़ जाहिर होता है कि मरीजों की इस तरह देखभाल करने से नर्सों काफी थक जाती हैं, क्योंकि उन्हें हर दिन 10 घंटे से भी ज्यादा काम करना पड़ता है। इन नर्सों को, त्याग करके दूसरों की सेवा करने की प्रेरणा कहाँ से मिली है?

नर्स बनने का ही फैसला क्यों?

दुनिया की अलग-अलग जगहों पर इंटरव्यू के दौरान नर्सों से एक सवाल किया- 'आपने नर्स बनने का ही फैसला क्यों किया?' उन्होंने इस तरह से जवाब दिए।

टरी वेदरसन 47 साल से इस पेशे में है। फिलहाल वह इंग्लैंड के मैनचेस्टर शहर के एक अस्पताल में नर्स है। वहाँ वह यूरोलजी विभाग में एक क्लिनिकल नर्स स्पेशलिस्ट की हैसियत से काम करती है। वह कहती है- 'मेरी परिवार एक कैथोलिक परिवार में हुई थी और मेरी पढ़ाई भी एक कैथोलिक बोर्डिंग स्कूल में हुई। जब मैं छोटी थी तो मैंने फैसला किया कि मैं बड़ी होकर या तो नन बनूँगी या एक नर्स। क्योंकि मेरी दिली-ख्वाहिश थी कि मैं दूसरों की सेवा करूँ। आप शायद इसे एक पेशा मानें। और जैसा कि आप देख रहे हैं मैंने बतौर नर्स काम करने का फैसला किया।'

जापान के साइतामा शहर में चीवा मतसुनागा का अपना क्लिनिक है जिसे वह पिछले 8 सालों से चला रही है। उसका कहना है- 'मेरे पिता कहा करते थे कि 'ऐसा कोई हुनर सीखो जिससे तुम्हें मरते दम तक काम मिलता रहे।' इसलिए मैंने नर्सिंग का पेशा अपनाया।'

जापान में टोक्यो शहर की एट्सको कोटानी एक हेड-नर्स है और उसे 38 साल का तजुर्बा है। वह कहती है- 'यह उस समय की बात है जब मैं स्कूल पढ़ती थी। एक दिन अचानक मेरे पिता गिर पड़े और उनका बहुत सारा खून बह गया। अस्पताल में अपने पिता की देखभाल करते वक़्त ही मैंने ठान लिया कि मैं बड़ी होकर एक नर्स बनूँगी ताकि बीमार लोगों की सेवा कर सकूँ।'

कई लोग जब खुद बीमार पड़े और जैसा बर्ताव उनके साथ किया गया, उससे भी उन्हें इस पेशे को अपनाने की प्रेरणा मिली। मेक्सिको की एक नर्स, एनेडा बीएरा ने कहा- 'छ: साल की उम्र में ब्रॉन्काइटिस होने के कारण मुझे दो हफ़्ते तक अस्पताल में रहना पड़ा और तभी मैंने सोच लिया था कि मैं एक नर्स बनूँगी।'

इससे साफ़ पता चलता है कि नर्स बनने के लिए बड़े-बड़े त्याग करने पड़ते हैं।



अपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology



NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

सुविधाएँ

- एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्जामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटाइज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड्रिया एवं हाथ का
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



सोरियासिस र भारी सोरायसिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो रहा है।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा
पूरे भारत में हमारी कहीं
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

किडनी के ऑपरेशन के बाद भी परेशानी रहने पर होम्योपैथी से राहत



मैं सावित्री बाई गुप्ता पति नन्दकिशोर गुप्ता का ऑपरेशन के द्वारा किडनी निकलवा देने के 22 वर्ष बाद पेट और कमर में दर्द होने लगा औ खून की उल्टियां भी होने लगी तो हमने एलोपैथिक ईलाज लिया तो उससे हमें कोई आराम नहीं हुआ। हमें डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला जो होम्योपैथी दवाईयों द्वारा इलाज करते हैं तो हमने डॉ. साहब को दिनांक 1 जुलाई 2015 को दिखाया था और अब हमें बहुत आराम है और खून की उल्टियां व कमर दर्द दोनों में आराम है।



सौ. सावित्री गुप्ता, रतलाम

होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ ठीक



शुरुआत में पैरो आराम है कि आराम से खड़ी रहकर में लचक आती काम भी कर पाती हूँ, पहले 10 मिनट थी, उठने बैठने भी खड़े रहना बहुत मुश्किल था। अब मैं में ब हु त साइकलिंग भी कर रही हूँ। पहले बहुत दिक्कत आती दर्द होने के कारण में साइकलिंग नहीं कर पाती थी। होम्योपैथिक ट्रीटमेन्ट लेने से मुझे बहुत आराम हुआ। 6 महिने पहले और बाद के X-Ray में भी अच्छा बदलाव आ गया।

थी, कई सालों से दर्द / तकलीफ हो रही थी। मैंने पिछले 6 महिने से होम्योपैथिक ट्रीटमेन्ट लिया तब से ही धीरे-धीरे इम्प्रूव हुआ, अभी तो बिल्कुल ही ठीक हो गया है। इतना

-तारा सोनी



PANKAJ

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें